

**Persoonlijk begeleidingspakket U17 – U19 – U23**

November 2019 – oktober 2020

**Wintertraining – Stabilisatietraining - Wegtraining – Pistetraining  
Klimstages****Begeleidingspakket**

Wetenschappelijk onderbouwde trainingsschema's op maat van de renner, renster.  
Persoonlijke begeleiding met trainingsadvies ter verbetering van de fietsprestaties.

**Outdoor conditietraining, bostraining met de MTB of crossfiets**

Periode ? 6 november '19 - 18 december '19  
 Waar ? Sport Vlaanderen domein Hofstade  
 Samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3  
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u

**Stabilisatietraining**

Periode ? 9 en 30 november '19  
 Waar ? Sporthal Sport Vlaanderen, Hofstade-Heide, Zandstraat 3  
 Wanneer ? Zaterdag van 12u30 tot 14u

**Wegtraining met de koersfiets**

Periode ? 08 januari '20 – 25 maart '20  
 Waar ? Samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3  
 Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

**Wegtraining of training op de piste met de wegfiets**

Periode ? April tot en met juni '20 en september tot en met 7 oktober '20  
 Tijdens zomervakantie op 1,22,29 juli en 26 augustus '20  
 Waar ? Piste "Den Reggel", Driesstraat, Elewijt-Zemst  
 Wegtraining samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide  
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

**Klimstages**

Periode ? 6 – 10 juli, nieuwelingen te Malmedy  
 13 -17 juli, junioren en beloften te St-Vith

**Persoonlijke uitnodiging voor deelname stage volgt enkel na inschrijving via deze [link](#).**

**Prijs : 160 €** begeleidingspakket en deelname aan alle trainingen (exclusief klimstages).

**Inschrijven voor het begeleidingspakket zonder deelname aan de trainingen is ook mogelijk.**

**Iedereen welkom ook renners/rensters die niet wonen in Vlaams-Brabant.**

**Verantwoordelijke : Ingrid Mekers**

**INSCHRIJVINGEN EN INFO : [ingrid.mekers@fros.be](mailto:ingrid.mekers@fros.be) – 0477/308407**